

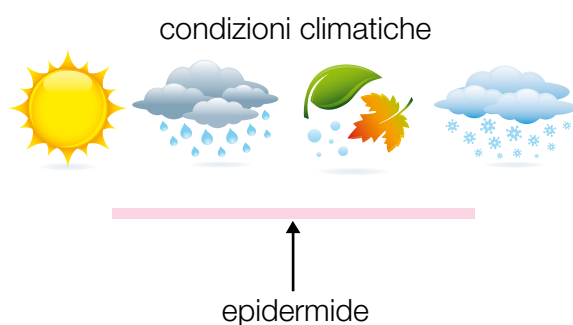
NUTRIZIONE ESTERNA

Condurre una vita sana e attiva non influisce solo sul benessere interno ma si riflette anche sull'aspetto esteriore. Consistenza e tono della pelle dicono molte cose di noi: il benessere generale, l'età e persino il nostro stile di vita, quindi è importante mantenere una pelle dall'aspetto sano.

Adeguate apporto di nutrienti e idratazione, attività fisica e riposo sono tutti fattori essenziali per il benessere della pelle. L'aspetto esterno è la prima cosa che gli altri notano ed è quindi importante prendersi cura dall'esterno tanto quanto dall'interno. Spesso avere una pelle dall'aspetto sano si riflette positivamente anche sul nostro umore!

L'importante ruolo della pelle

La pelle è l'organo più esteso del corpo ed è composta da due strati principali: l'epidermide e il derma. L'epidermide costituisce lo strato più esterno ed è resistente, impermeabile e protettiva. Il derma, lo strato inferiore, è più spesso dell'epidermide e conferisce forza ed elasticità alla pelle.



Una delle funzioni principali della pelle è quella di fare da barriera protettiva contro fattori atmosferici e inquinamento ambientale. È importante nutrire la pelle e coadiuvare questa sua funzione protettiva, sia per l'uomo che per la donna.

Capelli e proteine

Nutrienti e corretta alimentazione sono importanti sia per la pelle, che per i capelli. Una delle componenti principali dei capelli è una proteina (la cheratina), quindi non deve sorprendere se per mantenere i capelli sani è necessario un adeguato apporto proteico.



Herbalife: una soluzione per ogni esigenza

- **NouriFusion®** Linea multivitaminica per il trattamento di base dell'epidermide con vitamine A, C ed E. Disponibile nelle formulazioni per pelli normali e/o a tendenza secca e per pelli normali e/o a tendenza grassa.
- **La tecnologia Skin Activator™** sfrutta un complesso di ingredienti a base di glucosamina per la ricostituzione del collagene e per favorire il rinnovamento dell'epidermide. Una linea di prodotti anti-età che ti aiuta a sentirti e ad apparire più giovane.
- **Radiant C®** Prodotti rinfrescanti per la pelle ed il corpo ricchi di vitamina C per aiutare a rivitalizzare la pelle.
- **Cura del corpo: Body Buffing Scrub e Body Contouring Creme** Due prodotti per migliorare consistenza ed elasticità della pelle delle gambe.
- **Herbal Aloe** Una linea di prodotti per la cura quotidiana di capelli e corpo adatta a tutta la famiglia. Tutte le proprietà lenitive dell'aloe.
- **Profumi** Fragranze fresche, sensuali e senza tempo per lui e per lei.

NUTRIZIONE ESTERNA

I vantaggi della Nutrizione Esterna con Herbalife

Ogni individuo è unico e quindi ha bisogno di prodotti di nutrizione esterna pensati appositamente per le sue specifiche esigenze. Herbalife, avvalendosi dell'esperienza maturata nel campo della nutrizione, ha realizzato una gamma di prodotti adatti a tutti e in grado di aiutare a promuovere il benessere della pelle.

- **Soluzioni mirate per tutte le età** – Donne e uomini, giovani o over 50, tutti devono adattare il trattamento di cura della pelle alle esigenze individuali. Con le linee Herbalife di nutrizione esterna puoi scegliere i migliori prodotti adatti a te e alla tua pelle, tutti i giorni.
- **La competenza nutrizionale Herbalife al servizio della nutrizione esterna** – Azienda leader nel campo della nutrizione, Herbalife ha messo a frutto la sua grande esperienza nel formulare prodotti per pelle, corpo e capelli. Prodotti di qualità formulati scientificamente, che contengono nutrienti essenziali per la pelle come le vitamine A, C, ed E, glucosamina e aloe vera per nutrire la pelle e donarle un aspetto meraviglioso.

**“Come faccio a sapere che tipo di pelle ho?
A me sembra di tipo normale, anche se risulta
sensibile ad alcuni prodotti. Cosa devo usare?”**

Puoi determinare il tuo tipo di pelle osservando tono e consistenza dell'area intorno agli occhi, sulle guance e sulla zona a T.

Pelle normale

Al tatto risulta liscia, compatta e uniforme. Idratata adeguatamente, non mostra zone oleose.

Pelle normale e/o a tendenza secca

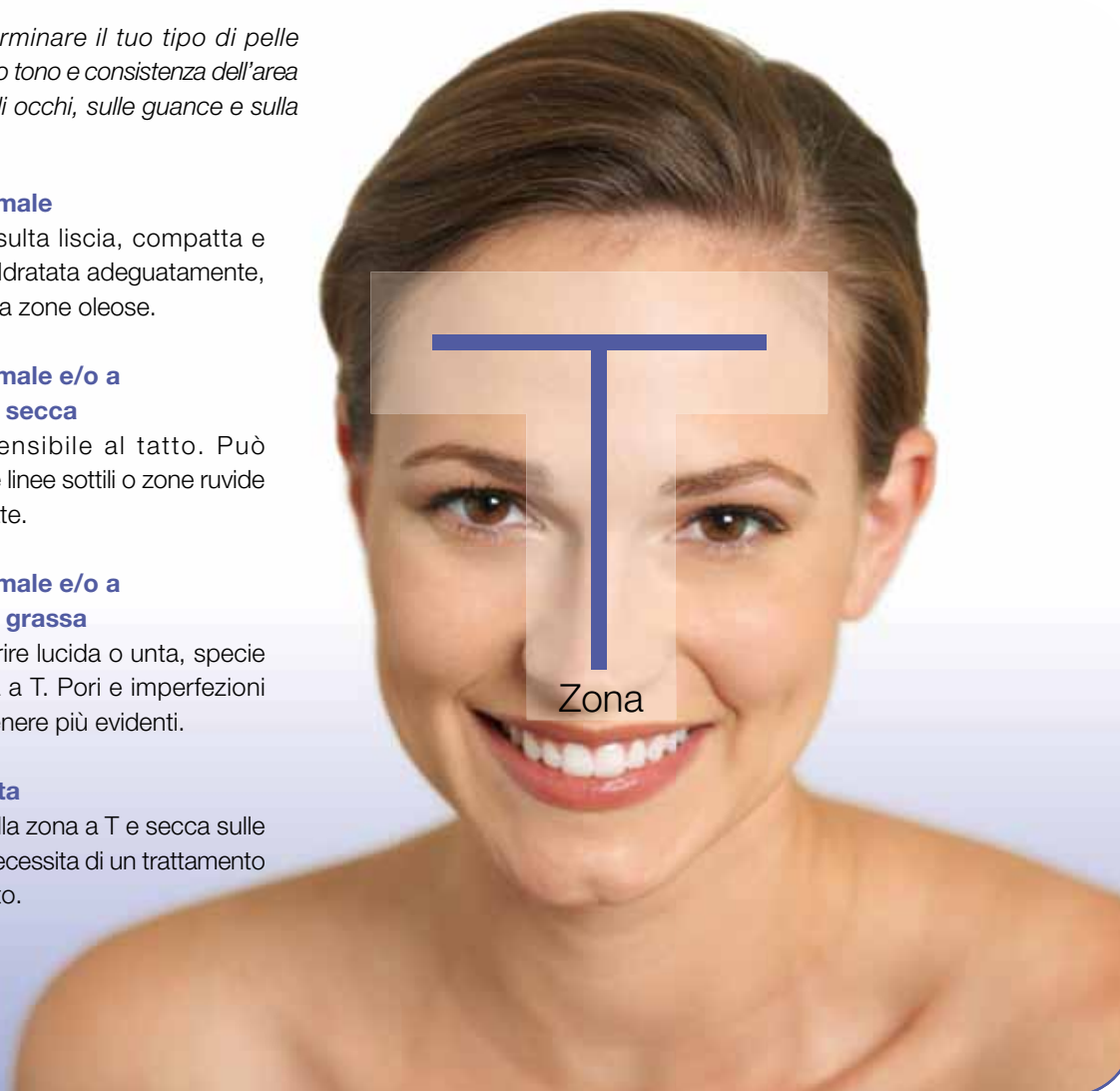
Tesa e sensibile al tatto. Può presentare linee sottili o zone ruvide e screpolate.

Pelle normale e/o a tendenza grassa

Può apparire lucida o unta, specie nella zona a T. Pori e imperfezioni sono in genere più evidenti.

Pelle mista

Oleosa nella zona a T e secca sulle guance, necessita di un trattamento diversificato.



NUTRIZIONE ESTERNA

Il tuo regime di cura della pelle

Le tre azioni quotidiane – detergere, tonificare e idratare – sono alla base di un buon regime di cura della pelle. Questa routine da compiere due volte al giorno richiede solo pochi minuti e non solo serve a mantenere l'epidermide pulita, sana e splendente, ma favorisce anche tonicità e benessere di muscoli e tessuti nel più profondo strato del derma. Una volta presa l'abitudine di detergere, tonificare e idratare mattina e sera, puoi aggiungere gradualmente altri prodotti come una maschera dermo-purificante, una crema notte rigenerante e una crema esfoliante per il viso.

Cura del corpo

Mantieni la pelle liscia, elastica e idratata introducendo nella tua quotidianità alcuni prodotti base per il corpo. Il corpo trae grande giovamento da un'idratazione quotidiana, specie dopo il bagno o la doccia. Un prodotto idratante per il corpo che abbia anche un fattore di protezione solare (SPF) può essere utile per mantenere la pelle idratata e protetta, soprattutto nelle zone esposte al sole. L'uso di una crema levigante per il corpo una o due volte la settimana aiuta ad accelerare il naturale processo di esfoliazione della pelle, mantenendola liscia e morbida.



Cura della pelle per l'uomo

È importante che anche gli uomini si prendano cura della propria pelle. In genere l'uomo ha una cute più grassa e pori più dilatati rispetto alla donna e quindi dovrebbe provvedere a detergere e idratare l'epidermide giornalmente. Inoltre, la rasatura quotidiana priva la pelle di importanti sostanze oleose. L'idratazione contribuisce a ristabilire una condizione di equilibrio e riduce l'insorgere di irritazioni cutanee talvolta causate dalla rasatura.

L'idratazione, poi, è particolarmente consigliata se si fa uso di dopobarba, che in genere contengono alcol ed hanno un effetto disidratante sulla pelle. Anche gli esfolianti per il viso sono raccomandabili perché aiutano a contrastare gli effetti della rasatura rimuovendo le cellule cutanee secche e alleviando il fastidio dei peli incarniti.

In conclusione, indipendentemente dal tipo di pelle, la pulizia e l'idratazione quotidiane mantengono i pori liberi e donano alla pelle un aspetto sano e gradevole.

Ricorda: Quando decidi di apportare dei cambiamenti al regime di cura della pelle, introduci gradualmente un prodotto alla volta. In questo modo permetti alla pelle di adattarsi alla nuova concentrazione di nutrienti che riceve – un po' come quando si fanno dei cambiamenti nella dieta.

“La mia pelle risente molto delle condizioni climatiche, dei cambi di stagione, ecc. C'è un modo per ridurre questi effetti?”



Agenti ambientali come l'esposizione al sole, il vento, l'aria condizionata e l'inquinamento influiscono sull'aspetto della pelle, ma è quasi impossibile evitare questo genere di situazioni. Di conseguenza, è importante cercare di proteggere l'epidermide e, dove possibile, ridurre al minimo l'esposizione a questi agenti.

Luce solare – fa bene alla pelle ma può anche danneggiarla. La luce solare è essenziale perché stimola l'organismo a produrre vitamina D. Tuttavia, è importante proteggere l'epidermide da un'esposizione eccessiva ai raggi UVA e UVB. I raggi UV (ultravioletti) possono essere causa di rughe, invecchiamento precoce e ustioni.

Poiché gli effetti del sole sulla pelle non sono visibili, gli esperti consigliano di usare un prodotto che protegga sia dai raggi UVA che dai raggi UVB con almeno un fattore di protezione 15 durante tutto l'anno, non solo nei giorni di sole.



Dieta e stile di vita – ciò che mangiamo produce effetti sulla nostra pelle. Una dieta ricca di nutrienti essenziali derivati da un'ampia varietà di cibi è importante per contrastare gli effetti dei radicali liberi, che danneggiano e invecchiano la pelle.

Fattori legati allo stile di vita come un eccessivo consumo di alcol e il fumo hanno effetti negativi sulla pelle. L'eccesso di alcol può ridurre il grado di idratazione, mentre l'esposizione al fumo di sigaretta priva la pelle di ossigeno, rendendola spenta e accentuando le linee sottili. È importante mantenere la pelle elastica e idratata bevendo liquidi in abbondanza. E poiché le cellule della pelle si rigenerano durante la notte, è fondamentale assicurare all'organismo un sonno di qualità: quando siamo stanchi, anche la pelle appare stanca.

Invecchiamento – con l'avanzare degli anni, il livello di collagene diminuisce naturalmente, provocando una perdita di quella compattezza che dà alla pelle un aspetto giovanile. L'epidermide inoltre può diventare più secca, perché le ghiandole sebacee, incaricate di produrre sostanze oleose, sono meno attive.

Difenditi dagli agenti ambientali e dal naturale processo di invecchiamento adottando un buon regime di cura della pelle, che può contribuire a migliorare consistenza, tono e aspetto della cute.

“I miei capelli sono sempre secchi e fragili. Ho provato diversi prodotti, ma non c'è verso di ottenere risultati soddisfacenti. Aiuto!”



Una delle lamentele più frequenti riguardano i capelli secchi, danneggiati e fragili.

Per ridare ai capelli un aspetto sano è importante iniziare dalla dieta. Segui un piano alimentare vario ed equilibrato che comprenda un apporto giornaliero di proteine magre. Le proteine svolgono un ruolo notevole nella crescita e nello stato di salute dei capelli. Anche assumere le vitamine e i minerali essenziali, compreso l'oligoelemento zinco, favorisce un migliore aspetto dei capelli.

È possibile che l'aridità dei capelli sia dovuta al fatto che i follicoli piliferi non producono sebo a sufficienza. Cerca di consumare abbastanza acidi grassi essenziali per aumentare la produzione di sebo nel cuoio capelluto. Cibi come salmone, olive, noci e semi di lino sono ottime fonti di acidi grassi essenziali.

I capelli danneggiati sono fragili e si spezzano facilmente. Alcuni piccoli cambiamenti nella dieta possono aiutare a rafforzare la ricrescita, ma nell'immediato puoi provare una maschera o un trattamento condizionante una volta la settimana. Usa anche shampoo e balsamo idratanti come Herbal Aloe Shampoo e Balsamo. Ricorda di applicare solo una piccola quantità di shampoo e di lavare i capelli non troppo spesso. Prova anche a fare meno uso possibile dell'asciugacapelli e delle tinture.

Come la pelle, anche i capelli sono naturalmente soggetti a disidratazione, specie durante i cambi di stagione, a causa del clima e dell'umidità. Seguire un buon piano alimentare può dare ottimi frutti e, se associato ai giusti prodotti per i capelli, può dare risultati anche dopo pochi mesi.